

Zgodnie z prośbą pani magister prowadzę dziennik i wyregulowałem godziny odżywiania. Nieco przytyłem, ale liczba napadów objadania drastycznie się zmniejszyła. Generalnie wciskam jedzenie o określonych porach, tak żeby uspokoić organizm. Trzeba wyjść z cykli głodówka/podkorek. Prowadzenie tego dziennika jest dla mnie mega wyczerpujące. Zgodnie z wiedzą naukową najtrudniejszy krok jest tym decydującym. Problem był głównie w motywacji. Chociaż braki wiedzy także wyszły.

Numer dnia	data	godzina	miejsce	nazwa posilku	kalorie	miara	kontekst	czy za duzo	czy nadmiarowo	KalorieAgg
1	18 stycznia 2023	07:00:00	biurko	śniadanie	500	kcal	po przebudzeniu, długo leżałem w łozku czytałem artykuły branzowe na rozgrzewke	nie	nie	4650
1	18 stycznia 2023	10:46:00	biurko	II śniadanie, przekaska	200	kcal	pierwszy posiłek, mam smaki na wiecej ale na razie nie jem czekam do obiadu, zupa oczywiscie na kostce rosolowej knorr, zrobilem porzadki doprawdzilem sie do uzytku zaraz bede szukal pracy	nie	nie	4650
1	18 stycznia 2023	13:51:00	biurko	Obiad	900	kcal	obiad glodny juz bylem	tak, potem dojadłem jeszcze troche łyżeczką, ale naprawde nie wiele	nie	4650
1	18 stycznia 2023	16:40:00	biurko	Przekaska	250	kcal	koncze prace, dobrze mi idzie, wkrecilem sie na obroty	tak o pieroga	nie	4650
1	18 stycznia 2023	18:42:00	biurko	kolacja	900	kcal	zaraz ide na silownie, zrobilem wszystko co chcialam	nie	nie	4650
1	18 stycznia 2023	21:32:00	biurko, wyjątkowo nie jadłem w łóżku, zazwyczaj ostatni posiłek jem w łóżku, chce się od tego odzwyczaić	wieczorna przekaska	1900	kcal	jest wieczor nic nie robie ogladam film o otylosci, jestem glodny mam smaki, nosi mnie. Czuje pustke emocjonalną. Po zjedzeniu poczułem dużą ulgę. Jest godzina 9:51 byłem na siłowni a ja dalem mam flaki pełne, czuje że przytyłem.	tak	tak	4650
2	19 stycznia 2023	06:00:00	biurko	śniadanie	200	kcal	wczoraj sie najadłem stresowo, nie chce mi sie jesc	nie	nie	4250
2	19 stycznia 2023	10:40:00	biurko	II śniadanie, przekaska	300	kcal	jestem po treningu, dzis poszedlem rano na silownie, bo	nie	nie	4250

Średnia liczba kalorii

Kalorie KcalorieAgg

